

街にある生きづらさを抱える女性たちの居場所

Her Third Place

生きづらさを和らげる、体とこころのための時間

Her Third Placeは、困難や不安を抱える女性たちのための「もうひとつの居場所」です。

ピラティスやワークショップなど、さまざまな体験を通して、自分と社会をつなぐ時間を育みます。

今年度は“ピラティス”を季節ごとに実施します。



人 People

安心して過ごせる距離感

困難や不安を抱える女性たちが集い、穏やかな雰囲気ですぐコミュニティです。



場所 Places

京都の街を「居場所」にする

落ち着きのある心地よい場所を選び、特別な時間を過ごします。



気持ち Feeling

感覚を整える

ピラティスを通して自分の状態を知り、体とこころを整えていきます。

第一回

夏の疲れを取り、身体を整える

ピラティス

深呼吸から始める45分

晩夏
(夏の終わり)

より深い呼吸
自分の体と向き合う
姿勢改善強化
インナーマッスルを意識する
下がった筋肉の引き上げ

対 象

困難を抱えている女性 10名程度
性暴力・DVサバイバー、家庭環境の課題や孤立など、さまざまな事情によって日常生活を送ることに困難な状態にある女性（又はそのおそれがある女性）

日 時

8月31日 (月) ① 14時15分～15時 ② 15時15分～16時
①又は②のどちらかを選んでください

開催場所

NPO法人 暮らしのコツ研究所 〒606-0862 京都市左京区下鴨本町19-2 1F

申込方法

ウィングス京都ホームページまたはEメールからお申込みください。
Eメールの場合は ①講座名 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤Eメールアドレス
⑥ご希望の参加日時（①又は②） ⑦申込理由（ご自身の抱える不安や困難を感じる状況など）を
ご記入ください。（8月24日締切／抽選の上、参加者を決定し当選者の方にはEメールで通知します）
申込情報に確認がある場合は、抽選結果確定前に連絡させていただくことがあります。

生活困窮や性暴力被害など複雑化・多様化する課題を持ち、困難な状態にある女性（そのおそれのある女性）に対して、切れ目のない支援を行うことを目的として、令和6年に「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されました。本講座は、支援事業者の連携により、不安や困難を抱える女性への支援と社会での孤独・孤立対策として実施します。対象に該当しない方にはご参加いただけませんのでご了承ください。

* DV（ドメスティック・バイオレンス）…配偶者や恋人など、親密な関係にある、又はあった人から受ける暴力のことです。DVの被害を受けた/受けている人たちを、その試練を生き続けている人たちという意味で「サバイバー」と呼びます。

* ※個人情報の取り扱いについて

申込者の氏名・連絡先などの個人情報は申込みいただいた講座に関する事務連絡および関連するご案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

お問い合わせ 公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会 啓発・連携チーム

TEL 075-212-8013 FAX 075-212-7460 e-mail jigyo@wings-kyoto.jp

営業時間 月～土9:00～21:00 日祝9:00～17:00 *水曜・12/29～1/3は休館

〒604-8147京都市中京区東洞院通六角下御射山町262番地 京都市男女共同参画センター内

主催 京都市／企画・運営 公益財団法人京都市男女共同参画推進協会 協力：NPO法人暮らしのコツ研究所

京都市印刷物 第081285号 令和8年7月発行/文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当

お申込みはこちら>>
▼講座・イベント

